**Решение оздоровительных задач на занятиях с первоклассниками.**

Возраст семь лет, время поступления в школу — одни из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка: продолжается интенсивное физическое развитие, происходит становление двигательных способностей, закладывается фундамент здоровья, формируется интерес к занятиям физической культурой и спортом. Но при переходе из детского сада в общеобразовательную школу объём двигательной активности ребёнка значительно уменьшается, что приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению физической работоспособности. Это отражается и на деятельности центральной нервной системы, следовательно, влияет и на умственную работоспособность.

Представляем некоторые методические приёмы, которые не только способствуют более эффективному развитию двигательных качеств первоклассников, но и обеспечивают оздоровительную направленность занятий по физической культуре.

**Использование образных сравнений, приёмов имитации**.

Подражания, «изображения» присущи детям. Они облегчают преемственность между детским садом и начальной школой, облегчают освоение и запоминание упражнений, повышают эмоциональный фон занятий, развивают мышление, внимание, воображение, творческие способности детей. И главное, — формируют устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Планирование нагрузки**. Новое — в обязательном учитывании физического состояния занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, пол, даже интересы детей). Важное условие содержательного аспекта уроков — какими

средствами будут решаться задачи урока.

**Дозирование нагрузок.** Развитие и поддержание силы и выносливости в этом возрасте имеют приоритетное значение для здоровья ребёнка перед развитием быстроты, гибкости и ловкости. Развитие этих качеств можно обеспечить попутно, в упражнениях на развитие силы и выносливости, а также при

восстановительно-рекреационных нагрузках.

Для дозирования нагрузок, направленных на развитие выносливости, наиболее информативным показателем служит частота сердечных сокращений (ЧСС). Оптимальная интенсивность равномерных циклических упражнений достигается при ЧСС 140—160 ударов в минуту: снижение интенсивности резко уменьшает тренировочный эффект и для компенсации требуется повышение объёма нагрузок.

**Использование направленных упражнений.**

При развитии общей выносливости значительно повышается уровень физической подготовленности. Можно использовать разновидности бега, прыжков, танцевально-беговые серии (поточным способом по методике ритмической гимнастики) и подвижные игры достаточной продолжительности.

Для развития силовых способностей детей семи лет применяют как динамические, так и статические упражнения, направленные на все основные мышечные группы рук, ног, туловища. Особое внимание уделяется мышцам, участвующим в удержании позвоночного столба. Обязательны, кроме того, упражнения для мелких мышечных групп шеи, глаз, свода стопы, кистей рук. Эти упражнения следует применять во время утренней гимнастики, в физкультпаузах, на подвижных переменах.

В одном уроке физической культуры выполняется не менее четырёх силовых упражнений, хотя бы по одному (в двух -четырёх сериях) на все основные группы мышц. Затрачивается на это до 20—40% времени урока.

Предупреждению плоскостопия помогают лазание по гимнастической стенке и разновидности ходьбы.

Упражнения с отягощениями, выполняемые с полной амплитудой, способствуют и развитию гибкости.

**Игры и соревнования на уроках**. Дети объединяются в группы с учётом их физического состояния, самочувствия, индивидуальных особенностей, в зависимости от поставленных задач. Общая выносливость развивается, если вносить в игры элементы разнообразия, мотивируя детей к выполнению игрового

задания.

Строгое дозирование нагрузок. При развитии общей и силовой выносливости обязательно учитываются пол, физическая подготовленность, состояние здоровья детей (учащимся, отнесённым к 2 и 3 группам здоровья объём этих упражнений можно снизить на 10—15%).

**Самостоятельная двигательная активность.**

3—8 мин. бега в течение урока (преимущественно для детей с хорошей физической подготовкой) сильно повышают двигательную активность и интерес детей к занятиям. Дистанцию (нагрузку) надо увеличивать постепенно, предусмотрев разные маршруты и промежуточные задания. Нужно также дать возможность более выносливым детям бежать быстрее, увеличивая пробегаемое расстояние, а менее выносливым (они бегут по внутренней стороне бегового круга)

уменьшить дистанцию. Строй при такой установке должен сохраняться.

**Контроль состояния.** Внешние проявления, возникающие при выполнении упражнений — дыхание, непроизвольное мышечное напряжение, мимика ит.д., — не только под постоянным контролем учителя, но и предмет обучения детей основам самоконтроля.

Особая роль в оздоровительной направленности занятий отводится дыхательным упражнениям. Их можно выполнять во время движения, после бега,

в заключительной части урока. Количество повторений 4—8 раз. для выполнения физических упражнений, особенно аэробного характера, детей следует приучать к дыханию через нос и сочетанию дыхания с движением.

Предлагаемые читателю приёмы проверены на практике. Результаты — повышение показателей физической подготовленности и функционального состояния детей, снижение числа дней, пропущенных по болезни, повышение активного интереса детей к занятиям физическими упражнениями. Значит, можно говорить об эффективности предложенных рекомендаций.